

Noora Saarinen

## **Lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa**

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaaliala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: Varhaiskasvatus

Tekijä: Noora Saarinen

Työn nimi: Lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa

Ohjaaja: Tiina Tiilikka

Vuosi: 2018 Sivumäärä: 38 Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tämä opinnäytetyö käsittelee lasten omaehtoista liikkumista päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, miten ja millaisissa tilanteissa lapset päiväkodissa omaehtoisesti liikkuvat. Tutkimuskysymyksiäni ovat, millaista lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on, missä omaehtoista liikkumista tapahtuu sekä millaisissa tilanteissa sitä päiväkodissa ilmenee.

Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen, ja sen aineisto on kerätty havainnoimalla 3-4-vuotiaiden lasten ryhmää päiväkodissa. Aineiston analyysissä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään liikuntaa, lapsen liikunnan tarvetta, liikunnan merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykselle sekä vanhempien vaikutusta lasten liikkumiseen. Toisessa teorialuvussa käsitellään liikuntaa osana varhaiskasvatusta.

Opinnäytetyön tuloksena on, että päiväkodissa lasten omaehtoinen liikkuminen on pääasiassa juoksentelua, hyppelyä ja tasapainoilua. Omaehtoista liikkumista tapahtuu eniten ulkona ja ulkoleikeissä, mutta myös siirtymätilanteissa liikettä on näkyvissä paljon. Ympäristöllä on erittäin suuri merkitys siihen, kuinka paljon lapset päiväkodissa omaehtoisesti liikkuvat.

Avainsanat: liikunta, omaehtoisuus, varhaiskasvatus, päiväkotitoi, lapsi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Service, Early Childhood Education

Author: Noora Saarinen

Title of thesis: Children's spontaneous movement in kindergarten

Supervisor: Tiina Tiilikka

Year: 2018                      Number of pages: 38      Number of appendices: 1

---

This thesis addresses children's spontaneous movement in kindergarten. The aim of this thesis is to get acquainted with the children's spontaneous movement in a kindergarten, to notice how they move by themselves and in what kind of situations. The research focuses on spontaneous movement, the types of movement and the context in which they occur in kindergarten.

This study is a qualitative research, and the research material is collected by observing 3-4 year old children group in a kindergarten. Material-based content analysis is used to analyse the data.

The theoretical framework of this thesis deals with exercise, children's needs to exercise, the purpose of exercising for the children's development, as well as the parents influence on children's exercise. The second theoretical chapter deals with exercise in early childhood education.

The research-based results indicate that in kindergarten children's spontaneous movement is running around, jumping and balancing. Spontaneous movement is mostly noticed in the outdoor activities, but also in different transitional situations in kindergarten. Environment has a huge effect on how much children move independently in a kindergarten.

Keywords: exercise, spontaneous, early childhood education, kindergarten, children

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	4
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	6
2.1 Laadullinen tutkimus .....	6
2.2 Aineiston keruu ja havainnointi .....	7
2.3 Aineiston analyysitapana sisällönanalyysi .....	9
2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	11
3 LIIKUNTA JA LAPSI .....	14
3.1 Liikunta ja liikuntakasvatus .....	14
3.2 Lapsen liikunnan tarve .....	14
3.3 Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle .....	16
3.4 Vanhempien vaikutus lasten liikkumiseen .....	18
4 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA.....	20
4.1 Varhaiskasvatus liikunnan edistäjänä .....	20
4.2 Liikunnan tavoitteet varhaiskasvatuksessa .....	21
4.3 Lasten liikkumisen tukeminen varhaiskasvatuksessa .....	23
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	26
5.1 Omaehtoinen liikkuminen sisällä.....	26
5.2 Lasten omaehtoinen liikkuminen ulkona .....	27
5.3 Siirtymät päiväkodissa .....	29
6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
7 POHDINTA.....	33
LÄHTEET .....	35
LIITTEET .....	39

## 1 JOHDANTO

Lasten liikkumisesta ja liikuttamisesta puhutaan nyt paljon. Ilkka-lehti uutisoi 6.1.2016 artikkelissaan lasten liikkumisesta. Alle kouluikäiset liikkuvat huolestuttavan vähän ja toteutunut liikunta on melko kevyttä. (Lehtimäki 2016, 1–2.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia reippaasti päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–14). Päiväkodeissa on ryhdytty myös liikuntakielteisten normien purkamiseen. Liikkua saa ja juosta myös käytävillä ja kiipeilemäänkin rohkaistaan. (Hämäläinen 2016, 3.)

Opinnäytetyössäni tutkin lasten omaehtoista liikkumista sekä kuinka se ilmenee päiväkodin arjessa. Lasten omaehtoinen liikkuminen määritellään lapsen itse toteuttamaksi liikuntaliikkeeksi joko avustuksella tai ilman avustusta (Finne 2017, 71). Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan liikkumista, jota lapsi, nuori tai aikuinen tekee omasta halustaan tai mielenkiinnostaan. Liikkuminen tapahtuu yksin tai yhdessä muiden kanssa. Omaehtoinen liikunta on yleensä suositumpaa kuin ohjatuissa harjoituksissa liikkuminen. (Teko 8.10.2015.)

Liikunnalla on suuri merkitys lasten kasvuun ja kehitykseen. Liikunta edistää lasten terveyttä, sosiaalisia suhteita ja motoristen taitojen kehittymistä. Liikkuessaan lapsi harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan, jolloin hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja toimintakykynsä kehittyvät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Liikunta tukee myös lasten sosioemotionaalista kehitystä (Sääkslahti 2015, 141).

Liikkuva lapsi rakentaa sosiaalisia suhteita liikkuessaan, vahvistaa itsetuntoaan ja liittyy osaksi ryhmää. Liikunnan kautta saadut taidot ja kokemukset vähentävät lapsen syrjäytymisriskiä ja eristäytymistä. Liikunnallinen lapsuus edistää kokonaisvaltaista terveyttä, myönteistä elämänkulkua ja ennustaa liikunnallista aikuisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Opinnäytetyöni etenee siten, että luvussa kaksi esittelen opinnäytetyöni toteutuksen. Luvut kolme ja neljä sisältävät tietoutta lasten liikkumisesta ja liikunnasta osana varhaiskasvatusta. Opinnäytetyöni tulokset esittelen luvussa viisi. Opinnäy-

tetyöni luvussa kuusi kerron opinnäytetyöni johtopäätökset ja lopuksi luvussa seitsemän on pohdintaa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni aiheeksi valitsin lasten liikkumisen, koska minua on aina kiinnostanut liikkuminen ja lasten liikuttaminen. Pohjana aiheen valinnalle toimivat myös omat innostavat lapsuudenkokemukseni liikunnasta. Innostuksen aiheen valinnalle antoi myös harjoittelujakso liikunnallisessa päiväkodissa. Opinnäytetyössäni halusin tutkia lasten omaehtoista liikkumista. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

Millaista lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on?

Missä omaehtoista liikkumista tapahtuu?

Millaisissa tilanteissa sitä päiväkodissa ilmenee?

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia lasten liikkumista päiväkodin arjessa ja havainnoida lasten omaehtoista liikkumista. Tavoitteena on saada selville, miten lapset päiväkodissa päivän aikana lapsilähtöisesti liikkuvat. Aiheen merkitys lastentarhanopettajan työn kannalta tuo lisätietoa ja –arvoa liikunnan merkityksestä kasvatuksessa ja kehityksen edistäjänä osana varhaiskasvatusta. Sosionomin työn merkitys päiväkodissa lastentarhanopettajan toimessa on omalla esimerkillään saada lapset innostumaan liikkumisesta. Sosionomin tulee hallita liikunnan perusteet, ohjata ja opastaa sekä olla motivoiva ja lasta kannustava kasvattaja.

### 2.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni toteutin laadullisena tutkimuksena. Valitsin laadullisen tutkimuksen opinnäytetyöhöni, koska halusin saada tutkimuskohteestani hyvän kuvauksen. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa kokonaista joukkoa erilaisia tulkinnallisia ja luonnollisissa olosuhteissa toteutettavia tutkimuskäytäntöjä (Metsämuuronen 2008, 9). Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on, että siinä kuvataan todellista elämää. Tämä sisältää ajatuksen, että todellisuus on moninainen. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kohteen mahdollisimman kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään enemmän löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin todentamaan jo olemassa olevia väit-

tämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan ihmistä tiedon lähteenä. Tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihinsa kuin mittausvälineenä hankittuun tietoon. Apuna tiedon hankinnassa käytetään myös testejä ja lomakkeita. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja eli käytetään induktiivista analyysia. Tutkimuksen lähtökohtana on aineiston monipuolinen ja tarkka tarkastelu. Se, mikä tutkimuksessa on tärkeää, ei ole tutkijan määriteltävissä. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan metodeja, joissa tutkittavana olevien näkökulmat pääsevät esille. Näitä metodeja ovat esimerkiksi erilaiset haastattelut, havainnointi sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia muutetaan tarvittaessa. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

## **2.2 Aineiston keruu ja havainnointi**

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat havainnointi, haastattelu, kysely ja dokumentteihin perustuva tieto. Ne voivat olla käytössä vaihtoehtoisesti, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltyinä tutkimusongelman tai tutkimusresurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Havaintoaineistonsa tutkija kerää useimmiten itse. Tällainen tietoaines antaa välitöntä tietoa tutkimuskohteesta. Sitä nimitetään primaariaineistoksi. Muiden keräämästä aineistosta käytetään nimitystä sekundaariaineisto. (Hirsjärvi ym. 2009, 186.) Opinnäytetyössäni keräsin tutkimusaineiston itse, koska halusin päättää keräämäni aineiston sisällöstä. Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi valitsin havainnoinnin, koska sen avulla saatoin saada suoraa ja välitöntä tietoa lasten omaehtoisesta liikkumisesta päiväkodissa.

Havainnointia käytetään tieteellisen tutkimuksen perusmetodina, jolla kerätään havaintoja tutkimuksessa. Havainnointi ei ole vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä vaan tietoista tarkkailua. (Vilka 2006, 37.) Havainnointi on perusteltu tiedonkeruumenetelmä silloin, jos ilmiöstä, jota tutkitaan, tiedetään hyvin vähän tai ei lai-



sinkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81). Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä tutkii todellista elämää ja maailmaa. Se sopiikin hyvin laadullisen tutkimuksen menetelmäksi. Havainnointi on erinomainen menetelmä myös sellaisissa tilanteissa, jotka muuttuvat nopeasti tai ovat vaikeasti ennakoitavissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.) Havainnointia tehdessä tutkija kirjaa havainnot muistiin heti tai mahdollisimman pian, etteivät tapahtumat ja niiden yksityiskohdat pääse unohtumaan (Kananen 2014, 69). Havainnointimenetelmä on saanut kritiikkiä siitä, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta tai muuttaa sen kulkua. (Hirsjärvi ym. 2009, 213). Itse tein havaintoja päiväkodissa kahden viikon aikana. En kokenut läsnäoloni tai havainnointini häiritsevän lasten normaalia arkea, sillä tunsin päiväkodin ja olin lapsille entuudestaan tuttu. Lapset suhtautuivat minuun luontevasti eivätkä jännittäneet poikkeavaa tilannetta. Havainnointi tutkimusmetodina sopii tutkimukseeni hyvin. Havainnoinnin avulla sain tutkimukseeni monipuolista tietoa tutkimuksen tapahtuessa luonnollisessa ympäristössä, lasten ollessa havainnoinnin kohteena.

Havainnointitapoja on jaoteltu sen mukaan, miten tutkija toimii suhteessa tutkimuskohteeseensa. Tutkimus alkaa usein tutkijan kohteen tarkkailulla ja kohteeseen tutustumisella. Vilkka (2006, 42) jakaa havainnointitavat Grönforsin ryhmitteilyä mukaillen seuraavasti, piilohavainnointiin, kokeilemalla oppimiseen, aktiivoivaan osallistuvaan havainnointiin, osallistuvaan havainnointiin ja tarkkailevaan havainnointiin.

Opinnäytetyössäni käytin havainnointimenetelmänä tarkkailevaa havainnointia. Tarkkailevalla havainnoinnilla tarkoitetaan kohteen ulkopuolista havainnointia. Tutkijana en osallistunut tutkimuskohteen toimintaan. Toimin ulkopuolisena tarkkailijana tutkimuskohteeseeni nähden. Tarkkaileva havainnointi toimii sellaisissa tilanteissa, joissa tilanteen luonne on ennalta arvaamaton tai se muuttuu nopeasti. Tarkkailevassa havainnoinnissa havainnoidaan ennalta määrättyjä asioita tai piirteitä tutkimuskohteessa. (Vilkka 2006, 43.)

Tutkimuskohteenani toimi 3-4-vuotiaiden lasten ryhmä päiväkodissa. Toteutin havainnointijakson syksyllä 2016 yksityisessä päiväkodissa seinäjoella. Luvan tutkimuksen toteuttamiseen sain päiväkodinjohtajalta. Ryhmän kasvattajat informoivat valikoidun ikäryhmän lasten vanhempia opinnäytetyön tutkimuksesta ryhmän kir-

jallisesti sähköpostilla. Havainnointijakso käsitti yhteensä seitsemän havainnointipäivää kahden viikon aikana.

Havainnoinnin tueksi tein havainnointilomakkeen (liite 1.), johon kirjasin tyypillisen päiväkotipäivän rakenteen ja pohjan liikkumisen kirjaamiselle. Liitteen 1. Havainnointilomakkeessa on yksi osa havainnointilomakkeestani. Muut lomakkeen osat vastaavat liitteessä olevaa. Kokonaisuudessaan käyttämäni havainnointilomake sisälsi kokonaisen päiväkotipäivän rakenteen. Leikit sisä- ja ulkotiloissa sekä kaikki siirtymätilanteet päiväkodissa. Havainnoin liikettä leikeissä ja tarkkailin mitä lapset leikkivät. Havainnointilomakkeessa on myös sektorit tytöille ja pojille erikseen, sillä ajatuksenani oli aluksi havainnoida myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja omaehtoisessa liikkumisessa. Myöhemmin päädyin siihen, että jätän tutkimuksestani pois tyttöjen ja poikien välisten erojen analysoinnin. Havainnoinnin toteutin ulkopuolisena tarkkailijana, kuitenkin käyden ensin tutustumassa ryhmään ennen havainnointijakson alkua. Päivien aikana menin lasten tasolle ja seurailin heidän touhujaan läheltä ollen läsnä, mutta pitäen roolini ulkopuolisena havainnoijana. Olin läsnä lasten päivän touhuissa ja juttelin heille samalla irtaantuen kuitenkin tekemään omia muistiinpanoja. Havainnointijakso sujui odotetusti.

### **2.3 Aineiston analyysitapana sisällönanalyysi**

Opinnäytetyössäni käytin aineiston analysointiin menetelmänä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi voi olla yksittäinen metodi tai väljä teoreettinen kehys, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysia voidaan käyttää monenlaisiin tutkimuksiin. Useimmat laadullisen tutkimuksen analyysit perustuvat jollakin tavalla sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysilla tarkoitetaan nähtyjen, kuultujen tai kirjoitettujen sisältöjen analyysia väljänä teoreettisena kehyksenä. Sisällönanalyysia analyysimenetelmänä voidaan käyttää niin laadullisessa kuin määrällisessäkin tutkimuksessa.

Laadullisen tutkimusaineiston analyysi on kaksivaiheinen ja nämä vaiheet nivoutuvat toisiinsa. Ensimmäisessä vaiheessa pelkistetään eli yhdistetään havaintoja ja

toisessa vaiheessa ratkaistaan arvoitus eli tulkitaan tulokset. Tutkimusaineisto on materiaali, jota analysoidaan eikä vielä vastaus tutkimusongelmaan. Analysointi on havaintojen ryhmittelemistä ja punomista johtolangoiksi. Näistä johtolangoista voidaan sitten tehdä tulkinta. (Vilkkä 2006, 81.) Tutkimusaineiston pelkistämisen avulla tutkimusaineistosta saadaan hallittavampi. Aluksi tutkimusaineisto ryhmitellään. Aineisto karsiutuu tällöin erillisiksi ja karkeiksi raakahavainnoiksi. Sen jälkeen havaintoja vielä karsitaan yhdistämällä havaintoja erilaisiksi havaintojen joukoksi. Kun havaintoja yhdistetään, niin silloin havainnoista etsitään yhteisiä piirteitä ja nimittäjiä, joiden avulla muotoillaan havainnoista sääntö, joka kattaa koko tutkimusaineiston. (Vilkkä 2006, 82.) Vilkan (2006, 82–83) mukaan sisällönanalyysillä tarkoitetaan havaintojen pelkistämistä, joka toteutetaan teoria- tai aineistolähtöisesti. Tarkoituksena on tarkastella aineistoa vain niistä näkökulmista, mitkä ovat tutkimuksen kannalta olennaisia ja tärkeitä. Sen olennaisen määrittää teoreettinen viitekehys ja kysymyksen asettelu. Sisällönanalyysissä on kyse tutkijan kyvystä oivaltaa merkitysyhteyksiä. Tutkimusaineistosta löytyvät havainnot toimivat johtolankoina, joita yhdistelemällä ja tulkitsemalla päästään löytämään tuloksia (Vilkkä 2006, 88).

Ryhdyin analysoimaan tutkimustuloksia sisällönanalyysia käyttäen etsien vastauksia tutkimuskysymykseeni. Tutkimuskysymykseni on: Millaista lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on? Halusin myös saada tietoa siitä, missä omaehtoista liikkumista tapahtuu ja millaisissa tilanteissa sitä päiväkodissa ilmenee. Aloitin analysoinnin perehtymällä tutkimusaineistoon. Sen jälkeen pelkistin havainnot olennaisimpaan tietoon tutkimusaineistosta. Pelkistäminen tuotti raakahavaintoja aineistosta. Raakahavaintojen pohjalta ryhdyin ryhmittelemään aineistoa tulosten tulkintaa varten. Saamani tuloksia esittelen tarkemmin opinnäytetyön tulokset osiossa.

Tulosten tulkinnassa hain vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Lisäksi halusin tutkimuksessani selvittää, missä omaehtoista liikkumista päiväkodissa tapahtuu ja millaisissa tilanteissa sitä ilmenee. Havaintojen pelkistäminen tuotti vastauksen tutkimuksessani asettamaan kysymykseen missä omaehtoista liikkumista päiväkodissa tapahtuu. Pelkistämisen kautta sain tutkimusaineiston ryhmiteltyä kolmeen havaintojoukkoon liikkumiseen sisällä ja ulkona sekä siirtymätilanteisiin.

Havaintoaineiston pelkistämisen jälkeen analysoin havaintoja sisällä ja ulkona liikkumisesta sekä siirtymistä päiväkodin tiloissa. Näistä saaduista johtolangoista tein tulkintoja lasten liikkumisesta päivän aikana.

Aloitin tutkimusaineiston pelkistämisen rajaamalla pois tytöt–pojat-tarkastelukulman, vaikka se havainnointilomakkeessani onkin sektoroituna. Tällä tarkastelukulmalla ei ole tutkimuksen kannalta olennaista merkitystä. Sukupuoli antoi tutkimuksen kannalta vain taustatietoa minulle itselleni. Tutkimuksessa tutkitaan lasten omaehtoista liikkumista yleensä eikä vertailla tyttöjen ja poikien välistä liikkumista. Erilaiset omaehtoisen liikkumisen muodot päiväkodissa jaetaan havaintoihin liikkumisesta sisällä ja ulkona. Siirtymätilanteet päiväkodissa pelkistään havaintoihin yhteisen siirtymät-käsitteen alle eikä niitä eritellä siirtymiksi sisältä ulos, ulkoa sisälle tai muihin siirtymätilanteisiin. Aineiston pelkistämisen ja ryhmittelyn pohjalta ryhdyin kokoamaan yläluokkia aineistosta, joita yhdistelemällä ja tulkitsemalla pääsin löytämään tuloksia. Yläluokiksi muodostuivat käsitteet lasten liikkumisesta sisällä ja ulkona sekä siirtymätilanteet päiväkodin tiloissa.

Tutkimusaineistoni koodasin havainnointipäivien mukaan. Annoin jokaiselle havainnointipäivälle oman koodin (H1-7) havainnointipäivien aikajärjestyksen mukaan. Tulos-luvussa esittelen havaintojani aineisto-ottein. Aineisto-otteet on koottu havainnointiaineistostani.

## **2.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkijan tulee tutkimusta tehdessään tehdä se mitä on ilmoittanut tutkimukseensa kuuluvaksi. Tutkimustekstiin kirjoitetaan vain sellaisia asioita, jotka on sovittu tutkimuspaikan kanssa. Vaitiololupausta ja salassapitovelvollisuutta ei voi rikkoa missään tilanteessa. Tämä liittyy ihmisen yksityisyyden kunnioittamiseen ja suojelemiseen. (Vilkkä 2006, 113.) Hyvä tieteellinen tutkimustapa edellyttää, että tutkittavat henkilöt, ryhmät ja paikkakunnat säilyvät anonyymeinä. Näin ollen mitään tunnistetietoja ei kirjoiteta tutkimustekstiin. (Vilkkä 2006, 114-115.) Tieteellinen kirjoittamistapa edellyttää hyvän yleiskielen ja hyvän asiatyylin hallintaa. Tekstin tulee siis olla kirjakielen mukaista, havainnollista ja tiivistä sekä myös kieliopillisesti asianmukaista. (Vilkkä 2006, 115.)

Opinnäytetyöni toteutin yhteistyössä erään yksityisen päiväkodin kanssa Seinäjoella. Luvan tutkimuksen toteuttamiseen sain päiväkodinjohtajalta. Hyvään tieteelliseen käytäntöön Kuulan (2006, 34) mukaan kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä kuin tulosten tallentamisessa ja esittämisessäkin. Hyvään tieteellisen käytännön mukaista on myös, että aineiston säilyttämistä koskevat kysymykset on sovittu ennen tutkimuksen aloittamista (Kuula 2006, 35). Opinnäytetyössäni käsittelen saamiani aineistoja luottamuksellisesti ja anonymisti. Kunnioitan tutkimukseeni osallistuneita suojaamalla heidän henkilöllisyytensä. Empiirisiä aineistoja, havainnointilomakkeita, säilytän luottamuksellisesti ja muiden ulottumattomissa. Kunnioitan kaikkia saamiani vastuksia ja tutkimukseen osallistuneita sekä koen tärkeänä tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien välisen luottamuksellisuuden. Tuloksia käsitellessäni säilytän tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin niin, että niistä ei käy ilmi heidän henkilöllisyytensä. Opinnäytetyöni tutkimuksen eettisinä lähtökohtina ovat tutkimukseen osallistuvien kunnioittaminen, luottamuksellisuus ja salassapitovelvollisuus koskien tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyyttä ja saamiani tutkimustuloksia.

Tutkimusta tehtäessä arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimus suoritetaan tieteen sääntöjen mukaan. Luotettavuustarkastelun edellytyksenä on riittävä dokumentaatio. Se luo työlle uskottavuutta. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida luotettavuuskriteerein, joita ovat muun muassa luottavuus, arvioitavuus ja dokumentaatio, vahvistettavuus ja saturaatio. (Kananen 2014, 151.) Tässä tutkimuksessa olen dokumentoinut saamani havainnot tarkasti parhaan kykyni mukaan. Tällä tarkoitan tekemiäni tarkkoja havaintomuistiinpanoja kentällä ollessani sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä siihen kuuluvine vaiheineen.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä monilla eri keinoilla, joista dokumentaatio on yksi tärkeimmistä. Riittävä dokumentaatio mahdollistaa sen, että samaa aineistoa käyttämällä muutkin tutkijat voivat päätyä samaan lopputulokseen. (Kananen 2014, 153.) Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan lisätä vahvistettavuudella. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, tuottavatko eri tietolähteet toisiaan tukevia tuloksia. Verrattavia lähteitä voivat olla muut tutkimukset tai aineistot. (Kananen 2014, 152.) Laadullisessa tutkimuksessa saturaatiolla vahvistetaan tut-

kimuksen luotettavuutta. Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset alkavat toistua (Kananen 2014, 153). Tutkimustuloksista ei saada enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Tässä tutkimuksessa saturaatio näkyi saamissani havainnoissa selkeästi, sillä ne olivat keskenään hyvin samantyyppisiä. Olin varautunut pidempäänkin havainnointijaksoon, mutta tutkituani aineistoani totesin, ettei se ole tarpeen. Saamissani havainnoissa näkyi selkeää saturaatiota, jonka pohjalta voin todeta tulosteni olevan luotettavia.

### **3 LIIKUNTA JA LAPSI**

Tässä luvussa käsittelen liikunnan osuutta osana lapsuutta. Luvussa käsitellään lapsen liikunnan tarvetta ja määrää, sekä mihin ja miksi lapsi tarvitsee liikuntaa. Liikunnan merkitystä käsitellään liikunnasta lapsen kasvulle ja kehitykselle saatavien hyötyjen kautta. Vanhempien vaikutusta lasten liikkumiseen käsitellään luvun lopussa.

#### **3.1 Liikunta ja liikuntakasvatus**

Liikunnalla tarkoitetaan suurilla lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä, joiden tarkoituksena on ylläpitää tai parantaa fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoa. Liikuntaan ja liikkumiseen vaikuttavat kypsyminen ja kokemukset. Liikunnan tehtävänä on edistää terveyttä, lisätä toimintakykyisyyttä, parantaa työpanosta ja ennaltaehkäistä sairauksia. Liikunta myös kasvattaa, sosiaalistaa, edistää luovaa toimintaa sekä tarjoaa vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. Liikunnassa erotetaan erilaisia osa-alueita. Näitä ovat leikki, harjoittaminen, kilpailu ja ilmaisu. (Jääskeläinen, Korpi-lauri & Tikkanen 1985, 10.) Liikunnan aikaansaaminen vaatii energiaa ja vastaa-vasti se myös kuluttaa energiaa. Nämä toiminnat ovat perustana liikunnan biologi-sille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. (Vuori 2003, 12.)

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan toimintaa, jossa kasvatus- ja opetusmielessä harjoitetaan liikuntaleikkejä, erilaisia urheilumuotoja tai reippailua. Liikuntakasva-tus on osa kasvatustapahtumaa, jossa tietoisesti pyritään kehittämään yksilöä fyy-sisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti käyttämällä hyväksi liikuntaa ja sen keinoja. (Jääskeläinen ym. 1985, 10.) Liikuntakasvatuksessa annetaan sijaa myös lasten omille ideoille ja kiinnostuksen kohteille (Zimmer 2002, 111).

#### **3.2 Lapsen liikunnan tarve**

Lapsi on luotu liikkumaan. Lapsi liikkuu mielellään ja nauttii liikunnasta. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 11.) Liikunta kuuluu lapsen normaalin kasvun ja kehityksen pe-

rusedellytyksiin. Liikunta tukee monipuolisesti lapsen kasvua ja kehitystä. (Nupponen ym. 2010, 12.) Lapsi haluaa kokeilla omia kykyjä ja voimiaan. Liikunta tuo lapselle hyvän olon, se on hauskaa ja samalla lapsi tutkii ympäristöään ja tutustuu toisiin lapsiin. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 11.) Liikunta kuuluu jokaiselle lapselle, se on lapsen oikeus (Autio 2007, 25). Liikuntataitojen oppimisen välineenä toimii lapsen oma keho (Jaakkola 2010, 30). Liikunnan kautta lapsi luo pohjaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Hiltunen & Kivirauma 1994, 11.)

Lapsen fyysinen kasvu ja kehitys ohjautuvat osittain geneettisesti. Kasvu ja kehitys etenevät kuitenkin vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jolloin myös ympäristöön liittyvillä tekijöillä on suuri vaikutus lapsen kehityksen kulkuun. Suotuisat kasvuolosuhteet ja ympäristö, jossa lapsi voi liikkua ja leikkiä monipuolisesti, turvaavat lapsen lihasten ja jänteiden vahvistumisen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85–86.) Liikunnallisten taitojen kehitys varhaislapsuudessa on tärkeää fyysisen kehityksen kannalta (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 189). Tutkimukset osoittavat, että lapsuuden liikunnalliset taidot ennustavat nuoruuden fyysisistä aktiivisuutta. Lapset, jotka ovat taitavampia liikkuja tulevat todennäköisesti olemaan aktiivisia ja hyväkuntoisia nuoria. (Gabbard 2018, 251–252.) Lapsuudessa rakennetaan positiivisia liikunnallisia taitoja, jotka kantavat läpi elämän. (Gallahue ym. 2012, 189).

Lapsen luusto tarvitsee kehittyäkseen normaalisti kohtuullista tähtäilyä sisältäviä liikuntatehtäviä, niin sanottua ”luuliikuntaa”. Tällaista liikuntaa on muun muassa juoksu, hyppiminen sekä erilaiset lyönti- ja potkutehtävät. Hengitys- ja verenkiertoelimistö taas kehittyvät silloin, kun lapsi liikkuu pitempiä yhtäjaksoisia aikoja. (Asanti & Sääkslahti 2010 86.) Uusien opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 13–14) laatimien varhaisvuosien fyysisten aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia.

Asanti & Sääkslahden (2010, 86-87) mukaan liikkeessään lapsi harjoittelee motorisia taitoja ja toistaa opittuja tapoja liikkua. Jotta liike voi syntyä, täytyy impulssien kulkea elimistössä hermoverkkoja pitkin lihaksiin. Varhaislapsuudessa hermoverkostot ovat muotoutuvassa vaiheessa. Kasvattajan tärkeänä tehtävänä on huolehtia monipuolisen hermoverkoston kehittymisestä. Tätä edistää se, että lapsi saa opetella taitavaksi kävelijäksi, juoksijaksi, hyppääjäksi ja pallonkäsittelijäksi.



Lapsen päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttavat terveellinen ravinto, riittävä lepo ja riittävä liikunta. Liikkuva lapsi nukkuu levollisesti ja hyvin. Liikunnan ja ulkoilemisen hyödyt näkyvät päivittäisessä hyvinvoinnissa, mutta niillä on myös pitkäkestoisempia vaikutuksia. (Korhonen, Rönkkö & Aerila 2010, 89.) Liikunnassa opitaan myös kehon hahmottamista ja vahvistetaan kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä. Nämä auttavat lasta myöhemmin oppimisessa muun muassa lukemisessa ja kirjoittamisessa (Huisman & Nissinen 2005, 25).

### **3.3 Liikunnan merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle**

Lapsella on luontainen tarve olla fyysisesti aktiivinen. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa. Kun lapsi liikkuu, hän harjoittelee ja kehittää motorisia taitojaan. Liikkuminen ja motoristen taitojen opettelu parantavat myös lapsen edellytyksiä oppimiseen. Liikunta tuo lapselle myös iloa ja onnistumisen elämyksiä sekä auttaa sosiaalisten suhteiden muodostumisessa leikin kautta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen on fyysistä kasvua ja kehitystä sekä motoristen perustaitojen, kognitiivisten ja sosio-emotionaalisten taitojen kehittymistä ja oppimista. Tavoitteena on liikunnan kautta saada lapselle hyvää oloa sekä iloa liikunnasta ja ilmaisusta. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.)

Liikunnasta on monenlaista hyötyä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsen liikunnasta saamat hyödyt voidaan jaotella muun muassa fyysisiin, oppimisen, sosiaalisten taitojen ja liikunnasta saatavan ilon ja riemun hyötyihin. (Kullström & Ruotsalainen 2014, 65.)

Kun lapsi liikkuu, fyysinen aktiivisuus aiheuttaa luutumista edistävää painekuormitusta. Näin kohtuullinen päivittäinen liikunta lisää luiden tiheyttä ja paksuutta, mutta ei rasita pituuskasvua. Liikunnan fyysisenä hyötynä voidaan nähdä myös se, että se kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä. (Miettinen 2000, 51.) Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen, miten hyvin lapsi arjessa jaksaa liikkua omin lihasvoimin. Lapset, joiden hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto on riittävä, jaksavat liikkua ja leikkiä pitkäkestoisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2016,

139.) Fyysisesti aktiivinen lapsi purkaa energiaansa liikkeessaan. Aktiivista toimintaa seuraa luonnollinen väsymys. Tällöin lapsi nukkuu riittävästi ja hänen unensa on levollista. (Miettinen 2000, 51.) Hyvä fyysinen kunto auttaa lasta selviytymään jokapäiväisistä toiminnoista ilman väsymistä, samalla kun se edistää myös lapsen psyykkisen ja sosiaalisen minäkäsityksen syntymistä (Numminen 1997, 31).

Lapsi kehittyy huimasti motorisissa taidoissaan 2–7-ikävuosien välillä ja hallitsee lopulta hienosti kehonsa. Lapsella on taito juosta, hypätä, hyppiä, kiivetä, saada kiinni, potkaista ja lyödä. (Chambers & Sugden 2006, 26.) Lapsen tulee hallita karkeamotoriset taidot suurilla lihasryhmillä oppiakseen ja hallitakseen myöhemmin hienomotorisia taitoja. (Asanti & Sääkslahti 2010, 86–87).

Liikunnan mahdollisuuksia opetuksessa tulisi korostaa. Liikuntaleikit ja -harjoitukset toimivat oppimisvalmiuksien kehittäjinä sekä menetelminä opetettaessa kouluaiheiden sisältöjä. Liikunta kehittää havaintomotorisia taitoja. Tällaisia ovat visuomotorinen ja audittiivinen erottaminen sekä tunto- ja liikeaistin kehittäminen. Nämä taidot korostuvat luokkatyöskentelytaidoissa. Liikunnan avulla lapsi oppii myös suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja, värejä ja niin edelleen. Liikunta auttaa oppimista myös siten, että tarkkaavaisuus kohdentuu tehtävän suuntaisesti ja lapsi jaksaa keskittyä tehtäväänsä. Liikunta kehittää myös hienomotoriikkaa, joka edistää muun muassa kirjoittamaan oppimista. (Huisman & Nissinen 2005, 32-33.) Liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti myös lasten tiedolliseen toimintaan kuten muistiin ja toiminnanohjauksen (Säännöllinen liikunta 2012).

Liikkuminen tukee myöskin kognitiivisten taitojen kehittymistä. Lapsen liikkeessa kaikki aistit ovat toiminnassa ja liikunta tarjoaa hienon mahdollisuuden harjoitella aistimusten yhdistymistä. Sosioemotionaalisia taitoja harjoitellessaan lapsi toimii sosiaalisessa kanssakäymisessä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsi pystyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen, jos hän on psyykkisesti tasapainossa. Monet lapset ilmaisevat itseään luontevimmin kehollisesti. Tämä tapahtuu usein lapsen leikkiessä, pelatessa tai tanssiessa. (Asanti & Sääkslahti 2010, 87-88.)

Lapset tarvitsevat toisia lapsia kasvaakseen sosiaaliseen yhteisöön. Erityisesti erikäisistä lapsista koostuvat ryhmät luovat mahdollisuuksia auttaa toinen toistaan ja oppia toinen toisiltaan. Liikunta ja erilaiset liikunnalliset leikit ovat tähän tarkoituksen erityisen sopivia. Niihin sisältyy sellaisia tilanteita, joissa lapsilta edellytetään kanssakäymistä leikkikavereidensa kanssa, ristiriitatilanteiden selvittämistä, roolien omaksumista sekä pelisäännöistä sopimista ja niiden hyväksymisestä. (Zimmer 2002, 26-28.) Lapsen tulee oppia ottamaan kontaktia toisiin ihmisiin, kuuntelemaan ja auttamaan toisia, tekemään yhteistyötä, odottamaan omaa vuoroaan ja sietämään häviämistä sekä samaistumaan toisen tunteisiin. (Sääkslahti 2015, 113.)

Sosiaalisen toiminnan perusvalmiuksina nähdään herkkyyys sosiaalisissa suhteissa, kyky ymmärtää sääntöjä, kontaktien luominen ja kyky yhteistyöhön, kyky sietää turhautumista, kyky ottaa muut huomioon. Edellä mainitut liikkumalla ja leikkimällä omaksuttavat peruspätevyydet osoittavat suunnan, jota kohti on syytä pyrkiä leikki- ja liikuntasisältöisessä sosiaalisessa kasvatuksessa. (Zimmer 2002, 28-29.)

Liikunnan tuomalla ilolla on suuri merkitys on jokapäiväiseen elämään. Ei ainoastaan liikunnan tuottama fyysinen rasitus ja euforinen olotila vaan myös liikunnan kautta saadut sosiaaliset suhteet ja ystävien kanssa koetut liikunnalliset hetket tuovat iloa elämään. Näitä ilon kokemuksia koetaan usein joukkuelajeissa ja niitä jaetaan joukkuekavereiden kesken. Ilo löytyy usein liikunnassa leikin kautta, leikki ei ole ainoastaan lasten oikeus. Kuperkeikkoja heitellen ja hyppien lasten kanssa riemu tarttuu aikuiseenkin. (Liikunnan ilo 2011.) Liikkuminen on ennen kaikkea iloinen asia. Lapselle tulee välittää kokemus siitä, että hänellä on lupa liikkua, hengästyminen on ihan normaalia ja että hiki tekee hyvää. (Pulli 2013, 7.)

### **3.4 Vanhempien vaikutus lasten liikkumiseen**

Pysyvät asenteet ja tottumukset syntyvät jo varhaislapsuudessa. Tällöin syntyvät myös liikuntatottumukset. Passiiviseen elämäntapaan tottunut lapsi ei liiku aikuisenakaan. Asenteiden luomisessa kodin merkitys on erittäin suuri. Lasta tulee tukea liikunnallisiin harrastuksiin myös kotona, ei vain jossakin kerhossa tai ulkopuolisessa ohjauksessa. Lapsen liikunnallisten harrastusten tarjoaminen ei tarvitse

olla vain erilaisiin harjoituksiin viemistä, vaan myös peuhaaminen kotona lapsen kanssa ja hyötyliikunta tukevat lapsen liikunnallista kehittymistä. (Karvonen 2002, 29-30.)

Vanhempien kannattaa huomioida, että yhdessä liikkumisen tai tekemisen ei tarvitse olla erikoista ja hienoa. Luonnossa liikkuminen, hiihto, luistelu, uinti tai pyöräileminen ja pelaaminen lapsen kanssa ovat lapselle merkityksellisiä, kun ne tehdään yhdessä vanhempien kanssa. Vanhempien tulisi korostaa lapselle myös ulkoilman tärkeyttä liikunnan ja terveyden ylläpitäjinä. Vanhemman tehtävänä on huolehtia, että lapsella on riittävät ja asialliset välineet liikkumiseen. Välineiden tulee helpottaa liikkumista, ei haitata sitä. (Karvonen 2002, 30–31.) Aikuisen tulee näyttää lapselle esimerkkiä liikkumisesta, eikä aikuisen tulisi liikaa rajoittaa lasten fyysisiä aktiviteetteja kielloilla (Siren-Tiusanen 1996, 67). Ylisuojeleva kasvatustyyli rajoittaa yleensä lapsen liikkumatilaa, kun taas salliva asenne tukee lapsen itsenäisyyttä ja antaa luottamusta liikkumismahdollisuuksien laajentamiseen (Zimmer 2002, 88).

Perhe ja koti antavat lapselle liikunnallisia virikkeitä, mutta ennen kaikkea perhe muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja urheiluun. Vanhempien harrastukset ovat lapselle esikuvina ja sisarukset toimivat käyttäytymismalleina. On tutkittu, että vanhempien ja sisarusten yhteiset liikuntamuodot vaikuttavat positiivisesti lasten motorisen kehitykseen. (Zimmer 2002, 88-89.) Zimmerin (2002, 92) mukaan vanhempien rohkaisevalla ja vahvistavalla kasvatuksella voidaan tukea lapsen toimeliaisuutta ja saada hänet toimimaan. Rankaisevat ja ojentavat toimenpiteet johtavat lapsen passiivisuuteen ja avuttomuuteen. Vanhempien tulee rohkaista ja kannustaa leikkejä, ei estää niitä.

Vanhempien fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan merkitystä lasten liikuntaaktiivisuuteen. Useat lapset ovat valinneet liikuntaharrastuksensa vanhempien mallin mukaan. Liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla oli myös vanhempia, jotka eivät liikkuneet lainkaan, kuitenkin toinen vanhemmista oli jonkin liikuntamuodon aktiivinen harrastaja. (Takalo 2004, 44–45.) Kun vanhemmat kannustavat liikkumiseen, he lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 16.)

## 4 LIIKUNTA OSANA VARHAISKASVATUSTA

Tässä luvussa käsittelen liikuntaa osana lasten varhaiskasvatusta. Luvussa tarkastellaan myös lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia sekä miten varhaiskasvatuksessa tuetaan lasten liikkumista.

### 4.1 Varhaiskasvatus liikunnan edistäjänä

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen muodostamaa kokonaisuutta. Varhaiskasvatus on alle kahdeksanvuotiaiden lasten tavoitteellista kasvattamista. (Sääkslahti 2015, 17.) Varhaiskasvatuksen tavoitteena on lasten tasapainoisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen (Karvonen & Lehtinen 2009, 57). Päiväkotiki on paikka, jossa alle kouluikäiset lapset viettävät paljon aikaa. Se on tärkeä fyysistä aktiivisuutta ja motorista kehitystä tukeva ympäristö. Sen vuoksi onkin perusteltua pyrkiä tukemaan motoristen perustaitojen kehitystä päiväkodissa oloaikana. Lasten tulee antaa harjoitella tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja toistamalla niitä sekä sisällä että ulkona. (Iivonen 2008, 13–14.) Päiväkodit toimivat myös perhekasvatuksen täydentäjänä. Oman kodin tavoin päiväkotiki muokkaa lapsen asennoitumista omaan kehoon ja vaikuttaa lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen. Tämän vuoksi täytyy kiinnittää erityistä huomiota päivähoidon pedagogiseen konseptiin ja sen liikuntakasvatukselliseen sisältöön. (Zimmer 2002, 103.)

Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikkumisesta iloa. Lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin ja ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Lasten ohjatun liikkumisen lisäksi lapsilla tulee olla riittävästi mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan sisällä ja ulkona päivittäin. Liikuntakasvatus tulee olla säännöllistä, tavoitteellista, lapsilähtöistä ja monipuolista. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 46.)

Fyysinen aktiivisuus edesauttaa lapsen tervettä kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja. Tällaisia ovat leikkiminen sisällä ja ulkona, retkeily ja ohjatut liikuntatuokiot. Ryhmässä liikkuminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Lapsia innoste-

taan liikkumaan yhdessä vanhempien kanssa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten kehontuntemusta ja –hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Liikkumisessa käytetään eri aisteja ja välineitä. Liikkumisen tulee olla vaihtelevaa kestoltaan, intensiteetiltään ja nopeudeltaan. Lapsen tulee saada liikkua yksin ja erilaisissa ryhmissä. Säännöllinen ohjattu liikunta tukee lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja motorista oppimista. Varhaiskasvatushenkilöstön tehtävänä on suunnitella ympäristö ja toiminnan sisältö siten, että lapset voivat nauttia liikkumisesta eri tilanteissa. Liikuntavälineet tulee olla lasten saatavissa myös omaehtoisen liikunnan ja leikin aikana. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 46.)

#### **4.2 Liikunnan tavoitteet varhaiskasvatuksessa**

Opetus- ja kulttuuriministeriö päivitti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset vuonna 2016. Päivitystyö käynnistyi Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman tunnistamasta tarpeesta päivittää Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuodelta 2005. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 7.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat kuvan siitä miten lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan ja leikin kautta. Suositukset antavat ohjeita alle 8-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Suositukset on suunnattu lasten vanhemmille, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille alle 8-vuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen käyttöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 6.)

Suosittelun mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kolme tuntia reipasta liikuntaa. Kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta. Siihen kuuluu reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa yhteensä kaksi tuntia päivässä. Päivittäisen kolmen tunnin liikkumisen tulisi sisältää tunti fyysisesti vauhdikasta liikuntaa. Perusteena tälle on se, että lapsella on luontainen tarve liikkua. Liikkuminen eli liikunta on edellytys lapsen normaalille fyysiselle kasvu- ja kehitykselle. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 13–14.)

Lapsen motoriset taidot kehittyvät, kun hän saa opetella ja kokeilla erilaisissa ympäristöissä ja erilaisten välineiden kautta uusia taitoja. Uusien taitojen oppiminen vaatii toistoja niin vanhojen kuin uusienkin taitojen kohdalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 20.) Lapsi tarvitsee päivittäisen hyvinvointinsa ja terveytensä tueksi fyysistä aktiivisuutta. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus auttaa vähentämään terveyttä heikentävien tekijöiden ilmenemistä, kuten ennaltaehkäisee ylipainoa sekä 2-typin diabetesta ja muiden verenkiertosairauksien riskejä. Fyysinen aktiivisuus edistää lapsen sosiaalista ja psyykkistä kehitystä sekä hyvinvointia. Liikkuessaan ja leikkiessään lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 13.)

Riittävä määrä liikuntaa lapsen päivässä toteutuu siten, että lapsen päivärytmi suunnitellaan sellaiseksi, että määrän on mahdollista toteutua. Ulkona oleminen ei välttämättä takaa liikunnan määrää, vaikka liikuttaakin koko kehoa. Osa lapsen päivittäisestä liikkumisesta tapahtuu kotona, osa hoidossa tai järjestetyssä aktiiviteetissa. (Pulli 2013, 17.)

Monipuolinen ja runsas liikkuminen erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuoden aikoina kehittää lapsen taitoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 9.) Motoristen perustaitojen tulisi harjaantua niin, että ne olisivat automatisoituneet ennen kouluikää. Lapsen tulisi osata kävellä, juosta, hyppiä, kiivetä ja loikkia. Hänen tulisi myös osata kulkea rappusissa sekä käsitellä palloa eri tavoin. Ennen kouluikää lapsen tulisi osata myös pyörällä ajo, luistelu, hiihto ja liikkuminen matalassa vedessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 20.)

Lapsen ympäristö tulee laatia sellaiseksi, että lapsella on mahdollisuus liikkua monipuolisesti ja eri ympäristöissä. Lapsen kanssa voi myöskin tutkailla paikkoja ja pyytää heitä kertomaan, mitkä paikat houkuttelevat liikkumaan, hyppimään tai kiipeämään. (Pulli 2013, 18.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan aikuisten tehtävänä on luoda liikuntaan houkuttelevia ympäristöjä ja poistaa liikkumisen esteitä. Aikuisten tulee ymmärtää ja mahdollistaa lapsille erilaisia liikkumisen paikkoja ja liikkumistapoja. Lapsille tulee antaa mahdollisuus itse arvioida liikkumiseen liittyviä riskejä ilman aikuisten turhia turvallisuushakuisuuteen liittyviä kieltoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 23.) Lapsen liikkumisen

suurimpina esteinä ovat yleensä aikuisten asenteet. Aikuisen kannattaa kysyä itseltään, mitä kieltää ja miksi. Lapsia täytyy ohjata ja opettaa turvalliseen liikkumiseen ja antaa mahdollisuuksia kokeilemiseen. (Pulli 2013, 20.) Varhaiskasvattajien tehtävänä on suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta. Liikunnallisessa toiminnassa hyödynnetään vuodenaikojen vaihteluja, lasten aistimuksia ja kokemuksia sekä luontoa ja lähiympäristöä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 24.) Suositus ei välttämättä tarkoita sitä, että lapsilla pitäisi olla päivittäin ohjattua liikuntaa. Suositus toteutuu myös silloin, kun tavoitteelliset ja monipuoliset sisällöt ovat osana lasten päivittäistä toimintaa. (Pulli 2013, 18.)

Varhaiskasvattajien tavatessa vanhempia kannattaa lapsen liikkumisesta keskustella samalla tavoin, kuin keskustellaan esimerkiksi syömisestä ja nukkumisesta. On tärkeää korostaa vanhemmille, että liikkuminen on ravinnon ja unen lisäksi tärkeää kehityksen kannalta. (Pulli 2013, 21.) Varhaiskasvattajien tulisi ottaa vanhempien kanssa puheeksi lasten fyysisen aktiivisuuden määrä ja suositukset. Vanhempien kanssa tulisi jutella lasten päivittäisen ulkoilun, muun liikunnan ja levon ja ravinnon määrästä. Tärkeää on keskustella myös lasten liikunnasta, fyysisestä aktiivisuudesta, motorisesta ja liikkumisen sosiaalisesta merkityksestä. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 17.)

Liikkumiseen tarvittavia välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla lasten helposti saatavilla. Aikuiset tarjoavat lapsen liikkumiseen erilaisia liikuntavälineitä ja tavaroita. Liikuntavälineet houkuttelevat lapsia liikkumaan ja tehostavat kehollisia kokemuksia sekä monipuolistavat elämyksiä. Aikuisten täytyy myös mahdollistaa liikuntavälineiden ja tilojen vapaa käyttö. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016, 25.) Liikuntavälineet on tarkoitettu käytettäväksi, ei välinevaraston hyllyille. Lapsille tulee opettaa välineiden käyttö ja huolehtia siitä, että ne ovat vapaasti lasten saatavilla joka päivä. (Pulli 2013, 21.)

### **4.3 Lasten liikkumisen tukeminen varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvattajan täytyy työssään huomioida ja ymmärtää liikunnan merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä. Liikkuvat leikit aiheuttavat esimerkiksi päiväko-



dissa yllättäviä ääniä ja vauhdikkaitakin tilanteita. Henkilökunnalta se vaatii valppautta. Täytyy kuitenkin huomata, että liikkumisen estämiseen menee yhtä kauan aikaa kuin liikkumisen sallimiseen ja liikuntataitojen opettamiseen. (Pulli 2013, 8.) Hyvä varhaislapsuuden liikuntakasvattaja tukee lapsen päivän jäsentymistä niin, että siinä vuorottelevat keskittymistä vaativat toiminnot ja energiaa purkavat vapaat ja spontaanit toiminnot. Hyvä kasvattaja ymmärtää myös, että lapsi oppii itse tekemällä ja osaa tarttua spontaanisti syntyviin hetkiin. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90.) On tärkeää, että lapsia kannustetaan omatoimisuuteen. Heitä kehoitetaan pukemaan itse ja heidän myös annetaan pukea itse, syödä itse, kiivetä itse tuolille ja kantamaan itse omat tavaransa. Lapsia kiitetään yrittämisestä ja osoitetaan, että liikkuminen ja omatoimisuus ovat hyviä asioita. Lapsen kannustaminen omaehtoiseen liikkumiseen on myös tärkeää. (Pulli 2013, 10.)

Vapaan liikunnan lisäksi lapset tarvitsevat ohjattua liikuntaa, jossa opetellaan leikkejä ja pelejä. Ohjattu toiminta on aina ennalta suunniteltua ja päämäärätietoista. (Pulli 2013, 9.) Ohjattu liikuntatuokio olisi hyvä toteuttaa kerran viikossa sisällä ja kerran viikossa ulkotiloissa. Ohjattu tuokio on päiväkotikäisellä yleensä 30–60 minuuttia. Liikuntatuokiossa ohjaaja näyttää mallia sopivasta pukeutumisesta lapsille. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90–91.)

Ohjaajan tehtävänä on houkutella lapset liikuntatuokioissa yrittämään parhaansa. Ohjaajan tulee myös liikkua lasten mukana ja antaa palautetta mahdollisimman monelle lapselle henkilökohtaisesti. Hymy, kannustus ja pienimuotoinen auttaminen liikuntatilanteessa innostaa lasta yrittämään uudelleen. (Asanti & Sääkslahti 2010, 92.)

Lapsia rohkaistaan liikkumaan turvallisesti. Liikkumisen kieltäminen ei ole itse tarkoitus eikä esimerkiksi kaatumisella pelottelu edistä oppimista. (Pulli 2013, 13.) Liikunnan merkitykseen on havahduttu useissa päiväkodeissa, joissa kiellot ovat vaihtuneet kannustukseksi. Päiväkodin pitkillä käytävillä saa nykyään juosta, pulkassa saa laskea seisten ja liukumäen katollekin kiivetä. Näin toimitaan Kämpälä-mäen päiväkodissa Ilmajoella. Käännös sallivampaan liikkumiseen sisältyy keskeisenä ajatuksena liikunta- ja urheilujärjestö Valon järjestämästä hankkeesta, jonka ajatuksena oli asenteen muuttaminen kohti sallivampaa ja kannustavampaa liikkumisympäristöä. Hanke herätti miettimään onko kiellolle olemassa hyvä peruste-

lu. Hankkeessa mukana olleessa päiväkodissa ei ole tullut yhtään sen enempää vahinkoja kuin ennen säännöistä luopumistakaan. Myös vanhemmat ovat suhtautuneet sääntöjen vähentymiseen positiivisesti. (Aninko-Laukkola 2015, 14.)

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Liikkumiseen innostavalla ympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen omaehtoiseen liikkumiseen. Lasten liikkuminen päiväkodissa on liikkumista ja leikkimistä sisällä ja ulkona. Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tutkimuksen tulokset. Esittelen tulokset sisällönanalyysin kautta saamieni yläluokkien mukaisesti. Tämän jaottelun kautta etsin vastauksia tutkimuskysymyksiini, joita olivat: Millaista lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on? Missä omaehtoista liikkumista tapahtuu? Millaisissa tilanteissa sitä päiväkodissa ilmenee? Aineisto-otteet tutkimuksessani tuon esille havainnointipäivien mukaan.

### 5.1 Omaehtoinen liikkuminen sisällä

Sisäleikeissä liikkuminen koostui pienistä hetkistä. Leikeissä sisällä ei ole niin paljon tarjolla liikkumiseen innostavia asioita kuin ulkona. Liikkeen syntyminen jää lasten mielikuvituksen varaan.

Tytöt kotileikissä vauvojen kanssa ”lenkillä”. Vaunuja työnnetään käytävää pitkin välillä kovaakin vauhtia. Vaunut pysähtyvät nopeasti ja leikki jatkuu vauvojen syöttämisellä, tytöt jäävät paikalleen. (H7)

Muutamalla lapsella käynnissä roolileikki. Kaikenkarvaisia eläimiä vilisee pitkin nukkaria. Karhuja leikkivät lapset innostuvat konttaamaan kilpaa lattialla olevan maton ympäri. Kotipesän kohdalla liike pysähtyy, karhut menivät nukkumaan. (H1)

Sisällä tapahtuva liikkuminen on pienimuotoisempaa ja paikallaan pysyvämpää kuin liikkuminen ulkona. Leikkitiloissa lelut houkuttelevat lapsia enemmän paikallaan pysyvämpään leikkiin.

Pojat leikkivät automatolla ja työntävät autoja eteenpäin. Välillä he konttaavat autojen perässä. Leikille on varattu oma paikka. (H4)

Tuloksena lasten omaehtoisesta liikkumisesta päiväkodin sisätiloissa voidaan todeta, että lapset liikkuvat tilan antamien mahdollisuuksien mukaan.

Lapset ovat saaneet luvan mennä käytävälle leikkimään. Bobles-palikoista muodostuu nopeasti temppurata käytävään. Lapset tasapainoilevat palikoiden päällä ja leikkivät ”maa on laavaa -leikkiä” missä maahan astumista tulee vältellä. (H3)

Prinsessat pukeutuvat nukkarissa. Tyttöillä on päällään ihanat prinsessamekot ja taustalla soimaan laitettu musiikki innostaa tytöt tanssiin. Tanssi tuo leikkiin heti lisää liikettä. Nukkarissa tanssitaan ja pyöritään. (H6)

Lapset hyödyntävät tilan, jossa leikkivät. Leikit rakentuvat sen mukaan, kuinka paljon lapsilla on tilaa käytettävänä. Liike tulee luonnollisemmin leikkiin mukaan, jos sille on tilaa. Avoin tila houkuttaa lapsia liikkumaan.

## **5.2 Lasten omaehtoinen liikkuminen ulkona**

Ulkoleikit ja liikkuminen ulkona ovat yleensä vauhdikkaampia kuin sisällä. Tämän saa aikaan se, että lapsia ei rajoiteta ulkona turhilla kielloilla ja ulkona lapsilla on enemmän tilaa liikkumiseen. Ulkona liikkuminen leikeissä näkyy erilaisina juoksu-leikkeinä sekä tasapainoa ja ketteryyttä vaativina puuhina.

Iso piha itsessään innostaa lapsia liikkeelle, on tilaa juosta. Lapset liikkuvat luonnostaan. (H2)

Pojat saavat isot rekat varastosta. Pihalla alkaa rekkaralli, jossa juostaan työntäen rekkoja edes takasin pihan poikki. Välillä rekat asetetaan lähtöviivalle ja ne ottavat mittaa toisistaan, kenen rekka on nopein. (H5)

Sählypelit käynnistyy kuin itsestään. Pallon perässä juostaan innokkaasti. Toisinaan pallo saadaan maaliinkin. Intoa tuo maila, pelillä itsellään ei tunnu olevan vielä niin suurta merkitystä. (H2)

Hämähäkkikeinu on lasten suosikkipaikkoja pihalla. Lapset jonottavat kyytiin pääsyä. Keinuun kiipeäminen vaatii lapsilta ketteryyttä. Keinussa otetaan kovat vauhdit tasapainoillen keinunlaidalla heijaamalla ja siirtämällä painoa jalalta toiselle. (H4)

Ympäristö ulkona ja tila innostavat lapsia leikkimään omaehtoisesti. Lapsilla on runsaasti touhuja ja leikkejä. Lähes joka leikissä on liikettä mukana. Ulkoleikeissä telineet ja muu ympäristö houkuttelevat lapsia liikkeelle.

Pihalta löytyy kiipeilytelineitä monentasoisille kiipeilijöille. Ne täyttyvätkin nopeasti innokkaista lapsista. Telineet haastavat lasten motoriikkaa. Ne on tehty houkutteleviksi ja lasta luokseen kutsuviksi. (H2)

Hiekkalaatikolla on lapsia leipomassa kakkuja. Hiekkiksellä on uunit ja pöydät, jolloin lapset eivät vain istu laatikon keskellä. Välillä nouseaan seisomaan ja taas kyykistytään ottamaan lapioon lisää hiekkaa. Joku keksii, että uuniin voi mennä itsekkin ja ryömii sisään. (H1)

Pihaan on nostettu potkulautoja ja kolmipyöräisiä. Kulkuvälineet löytävät pian kuljettajansa. Potkuttelu lähtee nopeasti vauhtiin. Toisessa kolmipyöräisessä on ”lava” takana ja sinne nousee yksi lapsi kyytiin. Yhteisvoimin pyörä saadaan liikkeelle. (H7)

Ulkona erityisesti metsässä oleminen innostaa lasta liikkumaan. Lapsi löytää helposti itse tekemistä, metsässä maastonvaihtelut innostavat lapsia monenlaiseen liikkumiseen; laskemaan, kiipeämään, hyppimään, ryömimään, tasapainoilemaan ja juoksentelemaan. Liikkuminen leikeissä saa ulkona menevämpiä piirteitä.

Metsässä lasten mielikuvitus saa uudet ulottuvuudet. Aikuisilta ei tulla kyselemään tekemistä. Maasto ja metsä ympäristönä innostaa lapsia leikkimään piilosta, kiipeilemään ja rakentelemaan majoja monenlaisten liikkeiden saattamana. (H6)

Tutkimukseni tuloksina voidaan nähdä, että lasten omaehtoista liikkumista päiväkodissa tapahtuu eniten ulkoleikeissä. Ulkona liikkuminen on vapaampaa ja vauhdikkaampaa kuin sisätiloissa.

Ulkona lapsilla enemmän tilaa, liikkuminen on vapaampaa kuin sisällä. (H3)

Tila ulkona houkuttelee ja saa lapset liikkeelle. Liike on luonnollisena osana leikkejä, telineet ym. Muu ympäristö houkuttelee ja saa lapset liikkeelle. (H7)

Lapset liikkuvat omaehtoisesti ja oma-aloitteisesti. Juoksentelevat paikasta toiseen, touhuilevat. He hakeutuvat itse leikkeihin. Aikuista ei juuri tarvita leikinhjauksessa. (H4)

Ulkona lapset liikkuvat paikasta toiseen ja piha telineineen houkuttelee lapsia puuhailemaan. Ulkona lapset hakeutuvat itsenäisesti omiin touhuihin. Aikuisen leikinhjauksta ei ulkona tarvita yhtäläillä kuin sisällä. Lapset löytävät ulkona mieluisensa puuhut helposti. Touhuilu täyttää päiväkodin pihan.

### 5.3 Siirtymät päiväkodissa

Siirtymätilanteet päiväkodissa sisältävät jo itsessään liikkumista paikasta toiseen. Lasten omaehtoista liikkumista siirtymätilanteissa lisää siirtymäreittien varrelle luotu ympäristö, kuten esimerkiksi käytävät ja portaikot. Havaintoni oli, että siirtymätilanteissa lähes poikkeuksetta liikuttiin omaehtoisesti ja innokkaasti monin eri tavoin.

Siirtymätilanteissa lapsia innostaa liikkumaan, hyppimään, pomppimaan, tasapainoilemaan, juoksentelemaan maassa olevat hyppyruudukot, nuolet ja kuviot. Käytävillä on tilaa pomppia. (H7)

Lattiaan teipatut ruudukot hypitään läpi lähes poikkeuksetta lapsen omasta valinnasta. (H6)

Siirtymätilanteissa lasten liikkumista ei rajoiteta turhilla kielloilla. Siirtymätilanteissa lattiaan ja seinille teipatut kuviot innostavat lapsia aktiiviseen liikkeeseen.

Lasten sallitaan liikkua siirtymätilanteissa. Käytävillä on liikkumiseen houkuttelevia asioita, kuten hyppyrudut ja nuolet lattiassa sekä kuviot seinillä. Lapsia kannustetaan kulkemaan ruudukoiden kautta. (H1)

Paikasta toiseen ei siirrytä välttämättä kävellen vaan siirtyminen voi tapahtuma myös esimerkiksi pomppien, ryömien, hiipien tai konkaten.

Lapsilta tulee ideoita millä tyylillä he voisivat kulkea käytävän päähän. Kasvattaja nappaa lasten ideasta heti kiinni. Puput hyppivät tasahyppyn ovia kohti. Portaikossa hiipi hiiriä ja naulakoille siirryttiin konkaten. (H3)

Siirtymätilanteet ovat oiva paikka hyödyntää liikkumista ja lisätä lasten omaehtois- ta liikkumista, sillä siirtymätilanteet itsessään jo sisältävät liikkumista paikasta toiseen. Ympäristön merkitys nousee esiin siirtymätilanteissa. Houkutteleva ympäristö innostaa lapset liikkeelle.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä olivat, millaista lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on, missä omaehtoista liikkumista tapahtuu sekä millaisissa tilanteissa sitä päiväkodissa ilmenee. Johtopäätöksinä voidaan todeta, että lasten omaehtoinen liikkuminen päiväkodissa on pääasiassa juoksentelua, hyppelyä ja tasapainoilua. Lapsille ne ovat ominaisia ja luonnollisia liikkumisen tapoja heidän innostuessaan liikkumaan. Lapset ovat luonnostaan innokkaita liikkumaan, he liikkuvat kun tila antaa siihen mahdollisuuden. Eniten omaehtoista liikkumista päiväkodissa tapahtuu ulkona ja ulkoleikeissä, mutta myös siirtymätilanteissa liikettä on näkyvissä paljon. Voidaan todeta, että ympäristöllä on huomattavan suuri merkitys siihen, kuinka paljon lapset omaehtoisesti liikkuvat.

Opinnäytetyöni tutkimuksen tuottamien tulosten pohjalta keskeiseksi asiaksi lasten omaehtoisessa liikkumisessa voidaan nostaa ympäristön merkitys. Kun ympäristö on innostava, se houkuttelee liikkumaan. Myös tilalla on vaikutusta, lapset liikkuvat, kun siihen on tilaa. Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan todeta, että lapset ovat uteliaita ja innokkaita ja hyödyntävät kaikki ympäristön tarjoamat liikuntamahdollisuudet.

Liikkuessaan lapsi samalla testaa omia liikunnallisia rajojaan. Niinpä lapsen ympäristö on luotava sellaiseksi, että se innostaa liikkumaan ja leikkimään. Tärkeää on myös poistaa liikkumiselta turhat esteet ja rajoitteet. Aikuisten ja kasvattajien täytyy todella pohtia, ovatko kaikki kiellot ja rajoitteet tarpeellisia ja estävätkö ne lapsen liikkumista. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 39.)

Jotta lapset voitaisiin saada liikkumaan omaehtoisesti enemmän, tulee päiväkodin ympäristö rakentaa sen mukaisesti, että se houkuttelee lapset liikkeelle. Myös aikuisten ja kasvattajien tulee miettiä omia asenteitaan lasten liikkumista kohtaan. Heidän tulee kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, kielletäänkö liian herkästi päästen itse näin ollen helpommalla. Kannattaa muistaa myös, että aikuisten esimerkki vaikuttaa lapsiin. Kasvattajat voisivat mahdollisesti lisätä omaa liikkumistaan ulkona. Lapset ottavat mallia aikuisista ja rakentavat omaa liikkumistaankin sen mukaan. Jotta voimme kasvattaa omaehtoisesti liikkuvia lapsia, täytyy aikuis-



tenkin heittäytyä liikkeeseen mukaan ja omalla esimerkillään tuoda lapsille liikku-  
mista näkyväksi.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöprosessiani sekä omaa kokemustani opinnäytetyön tekemisestä.

Opinnäytetyö prosessina on ollut mielenkiintoinen ja antoisa, sen samalla ollessa myös haasteellinen ja pitäen sisällään monenlaisia tunteita ja käänteitä. Päätin jo aika aikaisessa vaiheessa tekeväni opinnäytetyön yksin, sillä halusin tehdä sen aiheesta, joka kiinnostaa minua aidosti. Näin ollen saman kiinnostuksen jakavan kaverin etsiminen olisi voinut viedä aikaa. Lisäksi halusin itse suunnitella ja jäsentää ajankäyttöäni, joten yksin tekeminen sopi minulle siinäkin mielessä hyvin. Opinnäytetyöprosessini käynnistyi aiheen mietinnällä ja suunnittelulla jo keväällä 2015. Suunnitelma opinnäytetyöstä valmistui jo saman kevään aikana ja kesällä suunnittelin havainnointilomakkeet valmiiksi. Syksyllä 2016 toteutin havainnointijakson päiväkodissa. Teoria osan kirjoittamista aloitin syksyllä 2016 ammatillisen esseeni pohjalta. Kirjoittaminen sujui alkuun hyvin, mutta koki pienen kolauksen uusien varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten ilmestymisen jälkeen myöhemmin samana syksynä. Olin ehtinyt jo kirjoittaa teoriani nojaamaan sillä hetkellä voimassa olevien vuonna 2005 ilmestyneiden varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan. Opinnäytetyön kirjoitusprosessi jäi hetkeksi tauolle saadessani päiväkodista töitä.

Opinnäytetyön työstäminen käynnistyi uudelleen syksyllä 2017 saadessani taas ajatukseni kasaan opinnäytetyötäni koskevan teorian uusimista kohtaan. Halusin muuttaa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vastaamaan uusinta ja päivitettyä tietoa, joten kirjoitin teorian uudelleen vuoden 2016 ilmestyneiden varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan. Prosessi eteni teorian esittelyyn syksyn 2017 seminaarissa ja opinnäytetyöni valmistui kevään 2018 aikana.

Tutkimustulokseni ovat yhteneväisiä opinnäytetyöni teorian kanssa. Lapsi on luotu liikkumaan ja hän liikkuu kun liikkumiseen tarjotaan puitteet ja mahdollisuus. Liikunnan kautta lapsen sosiaaliset taidot kehittyvät. Myös motoriset taidot harjaantuvat liikkumisen myötä.

Tytöt–pojat–tarkastelukulman pois jättäminen tutkimuksestani laajensi sen paremmin vastaamaan tutkimuskysymyksiäni ja nosti tutkimuksen enemmän yleiselle tasolle. Koen, että sain näin ollen paremman yleiskuvan tutkimukseeni. Oli kuitenkin mielenkiintoista katsoa sukupuolten välisiä eroja tutkimusaineistoa analysoidessani, vaikkakin tiedot niistä jäivät vain minulle itselleni ja tutkimuksen taustalle. Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisikin olla tutkia nimenomaan pelkästään tyttöjen ja poikien omaehtoisen liikkumisen välisiä eroja. Voisi olla myös mielenkiintoista tutkia ja havainnoida samoja lapsia kouluikäisinä. Kilpailevatko lasten ajasta tuolloin muut aktiviteetit vai onko liikunta edelleen merkittävä osa heidän arkipäiväänsä?

Tutkimuksestani olisi varmasti myös tullut erilainen, mikäli siinä olisi otettu mukaan liikuntarajoitteet ja niiden tuomat erityispiirteet. Olisiko liikuntarajoitteilla ollut vaikutusta lasten omaehtoisessa liikkumisessa? Aihetta olisi voinut tutkia monelta eri kantilta, mutta olen tyytyväinen valitsemaani näkökulmaan. Olen myös tyytyväinen siihen, että pitäydyin nimenomaan lasten omaehtoisen liikkumisen tutkimisessa, vaikka siitä ei aikaisempia tutkimuksia juuri ollutkaan. Lasten liikkumista on kyllä tutkittu paljon, mutta omaehtoisuuteen painottuvia tutkimuksia on vielä vähäisesti. Aihe oli minua kiinnostava ja saamani tulokset antoivat mielestäni hyvän kuvan lasten omaehtoisesta liikkumisesta päiväkodissa.

## LÄHTEET

- Aninko-Laukkola, K. 2015. Kiellot vaihtuivat kannustukseksi. Ilkka 23.1.2015, 14.
- Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. Teoksessa: R. Korhonen, M-L. Rönkkö & J. Aerila (toim.) Pienet oppimassa: kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Turku: Uniprint, 85-98.
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Chambers, M. & Sugden, D. 2006. Early years movements skills description, diagnosis and intervention. London: Whurr Publishers Limited.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Gabbard, C.P. 2018. Lifelong Motor Development. 7th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Gallahue, T.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J.D. 2012. Understanding motor development: infant, children, adolescents, adults. 7th ed. New York: Mc Craw-Hill.
- Hiltunen, P. & Kivirauma, M. 1994. Pikkuväen liikuntakirja. Helsinki: Lasten keskus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyli ja liikunta. Teoksessa: P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-46.
- Hämäläinen, T. Kämpäläessä kirmataan käytävillä. Ilmajoki-lehti 26.1.2016, 3.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Jyväskylä: University Printing House.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jääskeläinen, L., Korpilauri, A. & Tikkanen, J. 1985. Liikunnan didaktiikka. 1.-2. p. Keuruu: Otava.

- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois!: lapsen motorikan arviointi ja kehittäminen. 2. p. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Karvonen, P. & Lehtinen T. 2009. Yhdessä leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto ry & Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO).
- Kataja-Lian, M. 24.11.2012. Tutkimus: Lasten liikunta ennen koulupäivää edistää keskittymistä. [Verkkosivu]. YLE. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: [http://yle.fi/uutiset/tutkimus\\_lasten\\_liikunta\\_ennen\\_koulupaivaa\\_edistaa\\_keskittymista/6389669](http://yle.fi/uutiset/tutkimus_lasten_liikunta_ennen_koulupaivaa_edistaa_keskittymista/6389669)
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.
- Kullström M. & Ruotsalainen S-M. 2014. Lasten liikuntakirja. Porvoo: Bookwell Oy.
- Lehtimäki, P. 2016. Pikkulapset liikkuvat liian vähän. Ilkka 6.1.2016, 1-2.
- Liikunnan ilo. 28.10.2010. Löydä uudestaan liikunnan ilo eli miten voit nauttia enemmän liikunnasta. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: <http://kutri.net/liikunta/liikunnanilo/>
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.
- Numminen, P. 1997. Kuperkeikka: varhaiskasvatuksen liikunnan didaktikkaan. Helsinki: Lasten keskus Oy.
- Nummin, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa?. Teoksessa: M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi: miten liikunta lisää mahdollisuuksia?. Helsinki: LIKES -tutkimuskeskus, 49-45.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN- tutkimus 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: LIKES.

- Opetushallitus. 2012. Säännöllinen liikunta parantaa oppimistuloksia. [Verkkosivusto]. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: <http://www.oph.fi/lehdistotiedotteet/2012/061>
- Opetushallitus. 2016:17. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 20.8.2017]. Saatavana: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. [Viitattu 15.7.2017]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1>
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua: liikuntaleikkejä –ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Lasten Keskus.
- Pääjärvi-Myllyaho, R. 29.9.2011. Liikunta vaikuttaa suuresti älykkyyteen ja oppimiseen. [Verkkolehdistä artikkeli]. Pohjalainen. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: <http://www.pohjalainen.fi/mielipide/yleisöltä/liikunta-vaikuttaa-suuresti-alykkyyteen-ja-oppimiseen-1.1073700>
- Pönkkö A. & Sääkslahti A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 138–152.
- Siren-Tiusanen, H. 1996. Saako lapsi nukkua, liikkua ja elää omassa rytmisään: näkökulmia nuorimpien päiväkotilasten kuormittavuuteen. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Yliopistopaino. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen+liikunnan+suositukset+fi.pdf)
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa?: sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksenlaitos. Lisensiaatintutkimus. Julkaisematon. [Viitattu 31.1.2015]. Saatavana: <http://www.likes.fi/filebank/602-163linettakalo.pdf>
- Teko terve koululainen. Ei päiväystä. Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti. [Verkkosivusto]. [Viitattu 8.10.2015]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuortenliikunta/ohjattuaomaehtoistaliikuntaa>

THL terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Varhaiskasvatus. [Verkkosivusto]. [Vii-  
tattu 8.10.2015]. Saatavana: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-  
perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki:  
Tammi.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja  
käytännön ideoita. Suomentaja Eva Himanen. Helsinki: Lasten Keskus.

## LIITTEET

Liite 1. Havainnointilomake

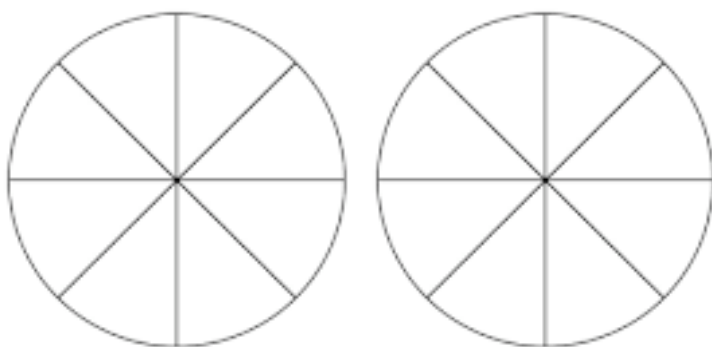


## LIITE 1 Havainnointilomake

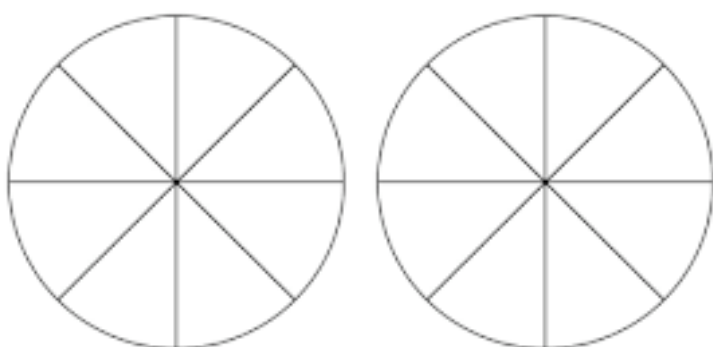
Havainnointilomake

Pvm: \_\_\_\_\_

Tytöt: aamupäivän vapaaleikki



Pojat: aamupäivän vapaaleikki



Liike leikissä	Mitä leikitään

Muita havaintoja:

---



---



---



---



---



---